

大豆とピーマンの浅漬け

一関市川崎町薄衣字上巻^{かみまき} 米倉 てる子さん

◀材料▶(4~5人分)

ピーマン……………300g
 ニンジン……………80g
 大豆(ゆでたもの)……………50g
 しょうゆ……………大さじ2杯
 らっきょう酢……………適量
 (具材がかくれるくらい)



◀作り方▶

- ①ピーマンはヘタを取り、八つ切りか四つ切りに、種ごと切ります。
 - ②人参は、2mm位の厚さの短冊切りにします。
 - ③あらかじめ、ゆでておいた大豆と①②を混ぜ、らっきょう酢(具材がかくれるくらい)としょうゆを入れます。
 - ④③をビニール袋に入れ、半日漬け込んでから食べます。
- ☆お茶受けならこの味で、おかずにするなら好みの塩加減にしてください。
 辛味も良いです。
 ☆夏秋ピーマンの出盛り時には、おすすめの一品です。

ちょっと耳寄りな話

ピーマンは… 実は実より種の方が、栄養があるそうです。